**Пирамида питания для детей**

Составляя рацион питания для детей, необходимо сделать это так, чтобы питание было полноценным и обеспечивало правильное развитие и активный рост ребенка. К тому же родителям важно позаботиться о том, чтобы и вкус, и цвет, и общий вид блюд были аппетитными, иначе малыши могут отказаться есть полезную еду.

Пирамида питания для взрослых является основой составления меню и для детей. Разница есть только в продуктах, обязательных для потребления. Пирамида отлично визуализирует тот подход к питанию, который должен практиковаться при составлении детского рациона. Ее основа – наиболее важные продукты для ребенка, то есть крупы, злаки, овощи, фрукты, мясо, рыба, яйца молокопродукты, орехи, растительные масла. На самом верху этой пирамиды находятся сладости, газировка, кондитерские изделия.

Еще один важный момент – питьевой режим. С детства малышей нужно приучать, чтобы жажду они утоляли чистой питьевой водой, а не газировкой или магазинными соками.

Не следует детям слишком давать и свежевыжатые соки. Они, конечно же, полезнее, чем магазинные, но все равно основой должны быть свежие фрукты с клетчаткой и пищевыми волокнами.

С самого детства ребенок должен привыкнуть пить молоко и есть молочные продукты, в которых много кальция, являющегося основой для роста скелета.

Разумеется, животные белки и железо, содержащиеся в мясе, не менее важны.

Что касается хлеба, то для малышей он тоже важен, так как содержит много **микроэлементов**. Но если хлеб из муки грубого помола очень полезен, то сдоба и белые хлебные изделия приносят намного меньше пользы. Но при этом ребенок, который любит булочки, рискует быстро набрать вес.

В целом подходи к организации здорового питания детей предусматривает выполнения тех же правил, что и при организации здорового меню для взрослых. Главное – приучить малыша к основным правилам здоровой еды и сделать все, чтобы он полюбил полезные блюда.

**Примерное меню**

* На завтрак ребенок должен потреблять молоко или молочные продукты. Это может быть сыр, кефир, творог, йогурт. Также подходят овощи, тосты.
* На обед, являющийся основным приемом пищи, детям следует обязательно есть белковую пищу – мясо или рыбу, а также овощи.
* Ужин должен быть не таким обильным, как завтрак. Можно предложить ребенку кашу с фруктами или молочный суп, если утром он предпочитает иную пищу.

Кроме того, дошкольники и особенно школьники должны обязательно иметь на протяжении дня несколько перекусов.

* Второй завтрак – подойдет сыр, отварное мясо с овощами, фрукты.
* Второй перекус – между обедом и ужином можно есть орехи, сухофрукты, йогурт.
* В течение дня ребенок должен выпивать не менее 1 л чистой воды.

ИСТОЧНИК: <https://medside-ru.turbopages.org/medside.ru/s/ratsion-pitaniya-cheloveka-pishhevaya-piramida-pitaniya>